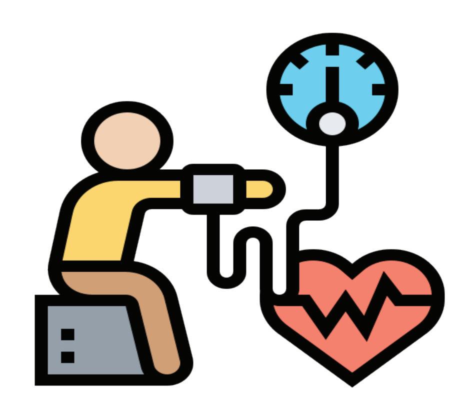
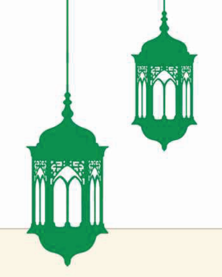






الارشادات الغذائية للمصابين بضغط الدم والكوليسترول خلال شهر رمضان المبارك

قسم التغذية العلاجية



ارتفاع ضغط الدم والكولسترول

ارتفاع ضغط الدم

مرضى ارتفاع ضغط الدم المتحكمين فيه، والذين لا يعانون من مشاكل صحية أخرى، بإمكانهم الصوم في شهر رمضان بعد استشارة الطبيب.

- تغيير نظام الأكل والنوم من الممكن أن يؤثر على ضغط الدم ، لذلك يجب على المصابين بارتفاع ضغط الدم تنظيم وجباتهم، وأوقات نومهم، قبل رمضان ليتلاءم مع مهامهم في شهر رمضان.
- يُنصَح بفحص مستوى ضغط الدم في الصباح بعد صلاة الفجر ،وقبل الإفطار وتعديل جرعات الدواء بحسب ما يوصي به الطبيب.
- قد يعاني بعض المرضى من الصداع أثناء الصيام نتيجة ارتفاع ضغط الدم فإذا تكرر أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع يجب مراجعة الطبيب.
- يجب ألّا يترك المريض أيّا من أدويته تحت أي ظروف وخصوصًا في شهر رمضان.
- أن يحافظ المريض على النشاط البدني خلال فترة الليل وأخذ قسط كافٍ من النوم.

جرعة واحدة يوميًا: يفضل أخذها بعد التراويح؛ حتى يكون الجسم قد استعاد سوائله، ومنعًا لحصول هبوط بالضغط.

جرعتان يوميًا : يفضل أخذ واحدة بعد صلاة التراويح والأخرى بعد السحور.

إذا كان المريض يتناول أكثر من دواء لخفض ضغط الدم، فيُفضل الفصل بينهم بساعتين على الأقل.

ارتفاع الكولسترول

هو واحد من مجموعة الدهون التي تعمل إما كمادة لبناء الخلايا وإما كمصدر طاقة للجسم، ويقوم الكبد بتصنيع معظم احتياجات الجسم من الكولسترول، ففي شهر رمضان المبارك تكثر المقليات والأكلات المليئة بالدهون وتكون مضرة على الفرد الطبيعي فما بالك بمرضى ارتفاع الكولسترول.